

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 20

膝を鍛えましょう！

【10秒×5回】

膝周りの筋を鍛えることで、膝関節の負担を軽減します♪

①膝裏面の筋を強くする運動 ②膝前面の筋を強くする運動

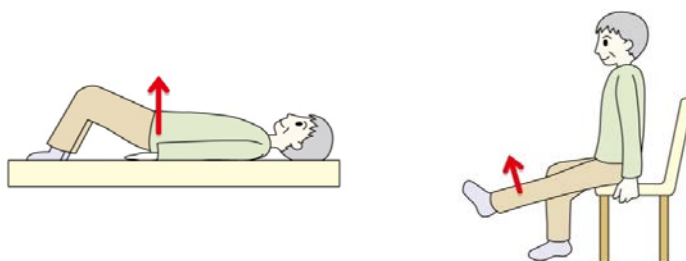


イラスト:埼玉県立大学 美曹玲奈さん 他1名

①膝裏面の筋を強くする運動

- 仰向けで両膝を腰幅に開いて立てる
- できるだけ高くお尻を床から浮かす

②膝前面の筋を強くする運動

- 椅子に座る
- つま先をあげ、膝を伸ばして踵を浮かせる

※各運動を10秒止めて、5回繰り返す

皆さまに健康にお過ごしいただくため、武蔵野銀行と埼玉県立大学の産学連携によって、手軽で簡単にできる体操を開発しました♪

監修:埼玉県立大学 菊本東陽先生